

京都市立洛西中学校のみなさま

令和2年4月20日

SC 大林裕典



スクールカウンセラー（SC）だより

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして在校生の皆さん、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの大林といいます。このSCだよりでは毎月、「心」のことについて色々な見方、考え方を皆さんに発信していきます。今回はSCの利用の仕方（裏面）と、新型コロナウィルス感染症対策下における心理的な安心・安全（別紙）についてお伝えいたします。

感染症対策下における心身への影響

春は新たな人や自分と出会い、色々な気づきに触れる機会です。しかし、感染症対策により様々な行事が中止となり、気持ちの整理ができないまま今を過ごされている方や、外出自粛に加えて日々の報道で憂鬱な気分のまま家の中で過ごされている方は多いのではないでしょうか。

誰もが強いストレスにさらされている

こうした状況下では、大人も子どもも何だかよく分からない不安や恐怖に常に晒されることとなり、強いストレスが生じます。例えば、

「なんだか食欲がわからない」、「寝入りが悪くなったり、眠りが浅くなったり」、

「なぜだかイライラする」、「急に悲しくなったり、涙がでたりする」、

などのような、いつもと違う様子が大人にも子どもにも見られることがあります。

心身が不安定になるのは当たり前のこと

上記のような不安定な様子が見られたとしても、それは心と身体が正常に反応している証拠であり、決しておかしなことではありません。というのも、私たちの心身は、危機的な状況に陥ると心理的防衛反応（いつもと違う様子）が生じるようにできています。これがあるから「自分は今、しんどくなっているんだな」と気づくことができ、正常な状態に戻っていけるのです。

生じるであろう変化と対策について、詳細なものを別紙で保護者用と生徒用に用意しましたので、参考にしていただければ幸いです。

裏面にSCの利用案内を記載しています。今の状況を「一人で抱えるのはしんどい」、「どう家族をサポートしたらいいか分からない」という方は遠慮なく相談にいらしてください。

SC の使い方について

スクールカウンセラーって何をする人？

SC は週 1 回学校へ来て、生徒や保護者のみなさんが、少しでも自分らしく過ごせるようにカウンセリング（お話したり、身体を動かしたりなど）でお手伝いをします。例えば、「なんだか分からぬけどしんどい」、「友達や家族のことで悩んでいる」、「クラスや勉強がしんどい」、「何となく話したい」などのお話について、一緒に解決方法を探し、気持ちの整理をしていきます。

保護者の方も同様に、「子どものこと」、「家族のこと」、あるいは「自分自身のこと」などのお話を、SC が一緒に考えさせてもらいます。

どこで話すの？秘密は守られるの？

西校舎 2F にあるカウンセリングルームで、1 回 50 分、お話を聞きます。お話ししてもらった内容は、守秘義務というものがあるので勝手には誰にも言いません。先生たちに伝える場合は事前に必ず本人に尋ねます。カウンセリングの中でも、話したくないことは話さなくて大丈夫です。

カウンセリングというと「私は病んでないし…」と思われるかもしれません、何かがあるからカウンセリングというわけではありません。頭が痛いと身体を休めるように、心もメンテナンスが必要です。「んー…」、「あれ？」と言葉にならなくても大丈夫です。「ちょっと行ってみようかな」と思ったら気軽にカウンセリングに来てくださいね。

【予約の取り方】

- ・ 担任の先生に伝える。
- ・ 保健室の先生か、森岡先生に伝える。
- ・ 電話（075-331-6131）で予約する。
- ・ SC に直接伝える。



【SC の来ている日】 毎週月曜 (10:00~18:00)

4月・・・ 13日(月)、 20日(月)、 27日(月)

5月・・・ 11日(月)、 18日(月)、 25日(月)

保護者の皆様へ

◇新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について◇

子どもは、大人が考える以上に過敏で不安になりやすいです。基本的な対応としては安心感を与えることが大切になってきますので、以下を参考にしていただければ幸いです。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感があります。特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。

同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になります。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

(2) 不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。特に子どもは不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすいです。甘えが強まったり、具合が悪くなってしまったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けましょう。

厚生労働省によると、感染症対策は一般的な風邪の予防と基本的には同じです。落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。子どもには安全感を保障し、その都度安心を教えてください。

(3) 経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校の措置がなされると、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きくなります。大人も不安やイライラが募ってしまいますが、親子でぶつからないよう、適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでも互いのストレスを発散できるように家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように過ごすことも大切です。大人同様、子どもも沢山我慢しています。いつもよりは少し、大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たず、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限など、十分に子ども達に目が向けられない事情があると思います。ストレスをため込まないように家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切です。子ども達のことに関する不安は、学校や市教委相談窓口（パトナ）にご相談ください。SC が対応することができます。また、相談員がおります。気軽にご相談ください。 （引用元：北海道臨床心理士会）

生徒のみなさまへ

◇新型コロナウイルス感染症によるストレスとその対応について◇

学校が急に休みになったり、外出もひかえるように言われたりなど、急にいつもとは違う状況になったことで、混乱したり、イライラしたり、不安になったり、色々な気持ちがわいてきているのではないかでしょうか。それらはストレスによる心と身体の反応なので、恐れいで大丈夫です。

以下に、心身への影響や変化と、その対策を書いていますので、ぜひ参考にしてくださいね。

(1) コロナウイルスの情報から少し離れる

誰もが知らないウイルスなので、正しくない情報が流れたり、時には不安にさせるだけの話が聞こえてきたりもします。そのため、テレビやネットには振り回されないことが大事です。

同じような情報が繰り返されることで、気持ちはとても不安定になります。時にはテレビやネットを見ない、関係のないものを見る、というように気持ちを切り替えて過ごしてみてください。

(2) イライラや眠りにくさがあったとしても、変なことではない

今の状況は、大人でも落ち着いた行動が難しくなっています。なおさら生徒のみなさんは不安や恐怖で怒りの感情がわき攻撃的になったり、怖くなったりなど、気持ちが不安定になりやすいです。当たり前の反応なので、そういう時は「今、コロナのせいで気持ちが不安定になっているんだな」と理解して、落ち着いて予防を心掛けましょう。予防の方法は基本的には風邪と同じ方法(手洗い、うがい、人の多い場所を避ける、換気をする)で効果があります。

(3) 生活の変化によるストレス

急な休校の可能性や、外出の自粛(じしゅく)により、今はいつもと同じ生活が送れなくなっています。そのせいで息苦しくなり、ストレスも大きくなります。

大人も子どもも不安やイライラが強くなります。ぶつからないよう距離を取ることも大事です。自分の時間を大事に、生活リズムが崩れないように過ごすことが、気持ちの安定につながります。

これからどうなるのか分からず不安や、遊びに出かけられない、家にいる時間が長くなるなどで、ストレスが強くたまりやすい状況です。ため込まないようにするためにには、家族や友人、先生など色々な人とお話しすることが大切です。しんどい気持ちが強くなってきたら、身近な大人に相談してください。家族に相談しにくければ、学校の先生や、スクールカウンセラーに相談してください。一緒に解決の方法を探します。

(引用元：北海道臨床心理士会)